

# Seminarinhalt

Dieses Seminar wendet sich besonders an Christen, die diese „Herzen Sprache“ kennen lernen wollen.

Marschall Rosenberg beschreibt es oft so: „Was ist lebendig in mir, was ist lebendig in dir und wie können wir gemeinsam dafür sorgen, dass das Leben reicher und schöner wird?“

Gewaltfreie Kommunikation ist zum einen eine hilfreiche Kommunikationsmethode um Konflikte zu lösen und Gewaltfreie Kommunikation ist zugleich auch eine Grundhaltung.

## **eine Sprache des Lebens...**

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache des Lebens, in der die Gefühle einen Namen bekommen und ausgesprochen werden. Genau wie das Leben selbst unterliegen sie einem ständigen Veränderungsprozess: Jedes Gefühl, jeder Gedanke ist eine Momentaufnahme des gegenwärtigen Augenblicks. Gewaltfreie Kommunikation ist eine prozessorientierte Sprache, die das Bewusstsein darauf lenkt, was hier und jetzt in uns lebendig ist.

Die GFK unterstützt mich darin, meine Anliegen so auszudrücken, das mein Gegenüber es gut hören kann. Wenn sich jemand „aggressiv“ mir gegen über verhält, hilft mir die Haltung der GFK wieder in Herzensverbindung zu kommen. Wichtig ist dabei, die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse des Anderen zu berücksichtigen. In dem Seminar verwenden wir viel Zeit mit praktischen Übungen, so dass die GFK wirklich erfahrbar wird.

## **Vier Schritte**

Als Hilfestellung hat Marschall Rosenberg eine vier Schritte Methode entwickelt, die uns helfen kann, in Verbindung mit uns selbst und unserem Gegenüber zu kommen.

1. **Beobachtung (was ist passiert, ohne Bewertung)**
2. **Gefühl (was fühle ich gerade)**
3. **Bedürfnis (was brauche ich jetzt)**
4. **Bitte (wie kann der andere im hier und jetzt zu meinen Wohlergehen beitragen)**

## **„... und Du wirst leben“**

Im zehnten Kapitel des Lukas Evangeliums in Vers 27 und 28 antwortet Jesus auf die Frage eines Gesetzeslehrers was man tun soll um das ewige Leben zu erlangen?

(Der Gesetzeslehrer) antwortete: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst.

Jesus sagte zu ihm: Du hast richtig geantwortet. Handle danach und du wirst leben.

Diese Bibelstelle ist für mich ein sehr wichtiger Begleiter auf dem Weg der Gewaltfreien Kommunikation. In dem Wort Jesu „Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst. ... und du wirst leben“ ist für mich der Kern der Gewaltfreien Kommunikation zusammengefasst.

## **Für wen ist dieses Einführungsseminar gedacht?**

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Gewaltfreie Kommunikation kennen lernen wollen. Nach meiner Erfahrungen ist die Haltung und die Methode in allen Lebensbereichen hilfreich, in der Familie, Partnerschaft, Erziehung, Berufsleben, Freizeit, Gebetskreisen / Bibelkreise, ...

Rosenberg hat diese Methode ursprünglich entwickelt, damit wir Menschen in die Lage versetzt werden friedlicher miteinander zu kommunizieren. Aber die Gewaltfreie Kommunikation geht weit darüber hinaus, die GFK hat auch eine heilende Wirkung auf die Seele des Menschen.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.** Ich habe es jedoch als sehr hilfreich erlebt, vor meinem Einführungsseminar ein Buch darüber zu lesen. *Siehe Buchempfehlung auf [www.van-Olfen.de](http://www.van-Olfen.de)*

# Anmeldeformular

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon Nr. \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Konfession \_\_\_\_\_

**Ich melde mich verbindlich an zu  
„Gewaltfreie Kommunikation“ Kurs Nr. 41  
vom 13. – 15.07.2018.**

Ich wünsche Unterbringung im

- |  |              |
|--|--------------|
| <input type="radio"/> Doppelzimmer<br>mit Etagedusche/-WC          | 146,- € p.P. |
| <input type="radio"/> Standard-Einzelzimmer<br>mit Etagedusche/-WC | 160,- € p.P. |
| <input type="radio"/> Komfort-Einzelzimmer<br>mit Dusche/WC        | 190,- € p.P. |

Ich möchte das Zimmer teilen mit:

\_\_\_\_\_ Wenn bestimmten Wunsch bitte angeben!

Meine Adresse darf für die Suche nach Mitfahrgelegenheit weitergegeben werden:

- Ja  Nein

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben, sowie meine Einwilligung zur Datenspeicherung für Verwaltungszwecke.

# SEMINARANMELDUNG

Bitte Seminaranmeldung in verschlossenem Kuvert versenden oder nur die Rückseite ausgefüllt faxen. FAX-Nr.: 09086/1264 oder per eMail: info@Haus-St-Ulrich.org

Haus St. Ulrich

HOCHALTINGEN

ST.-ULRICH-STR. 4

D-86742 FREMDINGEN



## Referent



**Ansgar van Olfen,**  
Seit 2005 beschäftige ich mich intensiv mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK). Im Jahr 2003 und 2004 habe ich im Kloster Maihingen an einer intensiven Schulung in personenzentrierter Gesprächsführung nach Carl

Rogers bei Margit Wieden und Dr. Karl Heinz Müller teilgenommen. Seit 2009 biete ich Übungstage und eine Übungsgruppe an. Seit 2015 leite ich Einführungsseminare.

Ich war 1997 für 3 Monate als Volontär im Friedensdorf von Neve Shalom / Wahat al-Salam und habe mich intensiv mit den Israelisch / Palästinensischen Konflikt auseinander gesetzt.

Ich bin verheiratet und habe zwei Söhne im jungen Erwachsenen Alter.

Weitere Informationen unter [www.van-Olfen.de](http://www.van-Olfen.de)  
Telefon: 09087 1391, Mobil: 01525 356 1960

## Seminarunterlagen:

Die Teilnehmer erhalten ausführliche Seminarunterlagen mit der gesamten Theorie, Erklärungen, Schaubildern, Listen, Beispielen und Buchempfehlungen.

## Beginn / Ende

Der Kurs beginnt am Freitag, 13.07.18 um 18:00 Uhr und endet am Sonntag, 15.07.18 um 13:00 Uhr.

## Anmeldung, Infos und Veranstaltungsort

Haus St. Ulrich Hochaltingen  
St.-Ulrich-Str. 4; 86742 Fremdingen  
Tel. 09086/221 vormittags Fax 09086/1264  
Mail: info@Haus-St-Ulrich.org  
Internet: www.Haus-St-Ulrich.org

# Gewaltfreie Kommunikation

„Eine Sprache die dem Leben dient“



*Einführungsseminar nach*  
**Marschall B. Rosenberg**

**13. - 15 Juli 2018**

**Haus**  
**St. Ulrich**  
*Hochaltingen*



St.-Ulrich-Straße 4  
D-86742 Fremdingen